



## 学校給食 レシピ

# とりとれんこんのあまから揚げ

あまからだれでからめて仕上げる  
ごはんがすすむおかずです。



ag - 20

### 材料<4人分>

とり肉 . . . 200g  
れんこん . . . 150g  
かたくり粉 . . . 大さじ2  
油 . . . おおさじ3

#### 【あまからだれ】

さとう . . . 大さじ1  
しょうゆ . . . 大さじ1  
みりん . . . 小さじ1

写真は給食実施後掲載予定です

#### 【一口メモ】

れんこんをごぼうやさつまいもにかえてもおいしいですよ！  
レンジを使うので時短になります！  
炒め物より多めの油で揚げ焼き調理なので、お手軽です！

### 作り方

①れんこんは、皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、水にさらしておく。耐熱のポリ袋に、水気を切ったれんこんを入れ、2分程度レンジにかける。

②とり肉は、一口大に切る。ポリ袋に大さじ1のかたくり粉ととり肉を入れて、袋の中でとり肉に粉をまぶす。①の袋の中にかたくり粉大さじ1を入れ、袋の中で粉をまぶす。

③フライパンに大さじ3の油をひいて、粉をまぶしたとり肉を揚げ焼きする。両面を1分ずつ焼いたところに、粉をまぶしたれんこんを入れ、両面を1分ずつ焼いたら、ふたをして4分程度中火で加熱する。途中、フライパンをゆすって焦げ目が均一になるようにする。

④全体に火が通ったら、フライパンの余分な油をクッキングペーパーで吸い取り、合わせておいた【あまからだれ】を回し入れ、全体をからめてできあがり。

#### 【給食献立】

ごはん とりとれんこんの甘辛揚げ 磯浸し  
里芋のみそ汁

近江八幡市学校給食センター